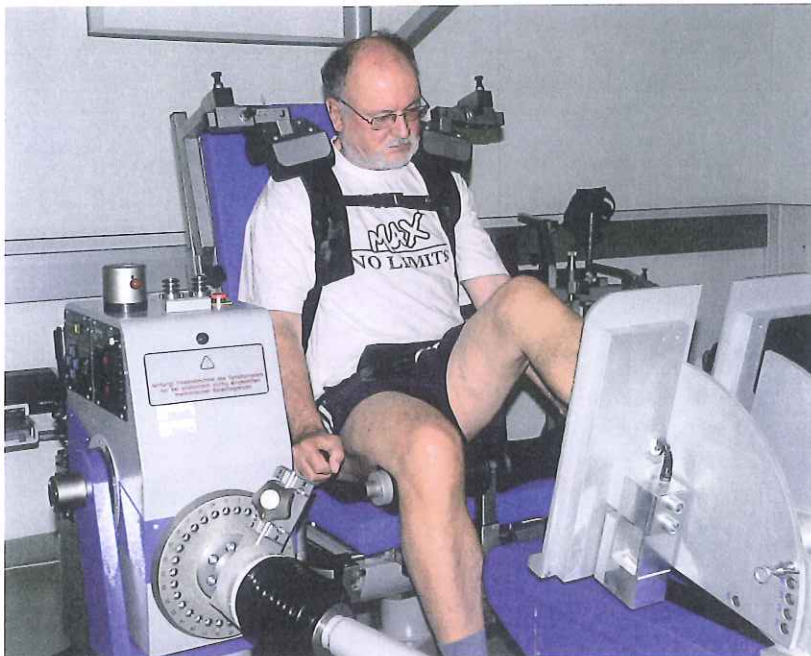


Uni Salzburg, Labor „Bio-Mechanics in Skiing“ belegt: Alpines Skifahren empfehlenswert für Generation 60+

Das Christian Doppler Labor der Universität Salzburg hat unter der Leitung von Prof. Dr. Erich Müller, Sportwissenschaften, eine interessante Studie über „Skifahrer der Generation 60 +“ durchgeführt. Das so genannte „Labor für Bio-Mechanics in Skiing“ wird seit der Gründung 2004 von Atomic wirtschaftlich unterstützt und hat schon viele wichtige Studien u. a. über den Carvingski realisiert. Das Resultat über die Effekte des (angemessenen) Skifahrens für die „Silver Agers“ ist eindeutig positiv ausgefallen.

Am Anfang der Studie standen umfangreiche sportmedizinische Untersuchungen.



Prof. Dr. Erich Müller, Leiter des Labors „Biomechanics in Skiing“ an der Universität Salzburg und Autor der Studie.

Fotos: CD Labor

Müller: „Wir konnten aufzeigen, dass die Kraftfähigkeit – vor allem der Beinstrecker-Schlinge – signifikant zugenommen hat.“



Das Christian Doppler Labor versteht sich als Brücke zwischen Grundlagenforschung und industrieller Anwendung. Es ist im neuen Fachbereichsgebäude der Sportwissenschaften, auf Schloss Rif, angesiedelt. Die jüngste Studie beschäftigt sich mit den gesundheitlichen Auswirkungen des Skisports auf die immer größer werdende Zielgruppe der „Best oder Silver Agers“. Prof. Erich Müller und ein wissenschaftlich hochkarätiges Team haben in einer aufwendigen Testreihe 27 Skifahrer der Generation 60+ (im Alter zwischen 62 und 78 Jahren) getestet und parallel dazu die Werte von 20 Nichtskifahrern (Vergleichsgruppe) erhoben. „Ausgangspunkt der Studie war das Wissen um die derzeitige

Bewegungsarmut der Bevölkerung und dass es wissenschaftlich eindeutig ist, dass es einen hohen Zusammenhang gibt zwischen so genannten Volkskrankheiten und dem ausgeprägten „Bewegungsmangel“, verrät Dr. Müller. „Die Forschungsgruppe Christian Doppler Labor Bio-Mechanics in Skiing an der Uni Salzburg hat in einer groß angelegten und in dieser Form einmaligen Studie belegt, dass Skifahren sich positiv auf das körperliche und geistige Wohlbefinden auswirkt.“

Sportmedizinischer Check

Am Anfang standen die sportmedizinischen Untersuchungen vom Ruhe EKG bis zum Belastungstest. Bei jedem Studienteilnehmer wurde das Herz-Kreislaufsystem untersucht. Die Daten wurden festgehalten, um vergleichen zu können, was sich durch das Skifahren verändert. Muskelkraft spielt im Alltag wie beim Skisport eine wichtige Rolle. Um beantworten zu können, ob Skifahren eine Verbesserung in diesem Bereich bringt, waren auch hier umfangreiche Vergleichstests notwendig. Weiters wurde die Elastizität der Sehnen vor und nach der Skisaison bei allen Studienteilnehmern untersucht, um Vergleichswerte zu haben.

Schließlich ging es auch um die Frage des Gleichgewichts und der Bewegungskoordination bei den wochenlangen sportmedizinischen Tests. Diese Faktoren können ebenfalls durch das Skifahren verbessert werden und somit im Alltag der Senioren als Sturzprophylaxe dienen. Auf dem Programm standen zudem psychologische Tests über das Aufmerksamkeitspotenzial und die Fähigkeit der Informationsaufnahme. Bekanntlich nehmen diese Fähigkeiten ja im Alter markant ab. Im Anschluss an die Untersuchungsreihe hatten die Teilnehmer 30 Skitage zu absolvieren – jeweils in kleiner Gruppe und in Begleitung eines Skilehrers, der Anleitungen zum geeigneten Skilauf auf der ausgewählten Piste sowie zu den notwendigen Pausen gab.

Die Skitage wurden genau dokumentiert. Um das persönliche Wohlbefinden feststellen zu können, benutzten die Wissenschaftler einen kleinen Fragebogen.

Die Ergebnisse sprechen für sich

Nach Ende der Skisaison wurden die Teilnehmer noch zweimal sportmedizinisch untersucht und das Ergebnis spricht wie o. a. für sich. Dr. Müller: „Wir konnten aufzeigen, dass die Kraftfähigkeit – vor allem der Beinstrecker-Schlinge – signifikant zugenommen hat. Das Ziel der verbesserten Beinkraft konnte daher erreicht werden und wir sind sehr zuversichtlich, dass gerade diese Zielgruppe wesentlich weniger sturzgefährdet ist als eine, die sich nur gering oder gar nicht bewegt. Primar Dr. Josef Niebauer ergänzt: „Die Leistungsparameter und zahlreiche Blutparameter haben sich verbessert z. B. in Hinblick auf Insulin-Sensitivität oder den Stoffwechsel bzw. Reduzierung der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf.“

Prof. Dr. Günter Amesberger: „Wir konnten auch feststellen, dass im Bereich der Lebenszufriedenheit besonders die soziale Zufriedenheit gestiegen ist.“

Fazit: „Wir konnten aufzeigen, dass es möglich ist, bis ins hohe Alter alpin skizufahren und dabei gesundheitsrelevante Effekte zu erzielen. Grundvoraussetzung allerdings ist, dass man es richtig – d. h. altersgemäß – macht. Man darf die Intensität nicht zu hoch und die Fahrtstrecken nicht zu lang wählen und sollte



immer wieder Pausen einlegen. Man muss in punkto Überanstrengung auf seinen eigenen Körper hören und sich bei allem wohlfühlen. So praktiziert, kann man sehr viele positive Gesundheitseffekte erzielen und kann somit das alpine Skifahren für diese Altersgruppe sehr, sehr empfehlen“, so Müller abschließend.

Tipp

Auf der Homepage von der Plattform Netzwerk Winter, www.netzwerk-winter.at, existiert ein Filmdokument über die o. a. Studie. **mak**

Die wachsende Zielgruppe 60+ kann durch das (altersgerechte) alpine Skifahren viele positive Gesundheitseffekte erzielen.

Seilbahnsteuerungen für höchste Ansprüche



FREY AG STANS
SEILBAHN-STEUERUNGEN

Auf Seilbahnsteuerungen und -antriebe von FREY AG STANS vertrauen weltweit viele bekannte Tourismus- und Sportregionen. Denn zwischen Himmel und Erde überlassen wir nichts dem Zufall.

Seit 1966 haben wir weltweit hunderte Projekte realisiert. Auf jedes einzelne Werk sind wir stolz.



Pendelbahnen Standseilbahnen Gondelbahnen Sesselbahnen Spezialbahnen

Frey AG Stans, CH-6371 Stans, info@freyag-stans.ch, www.freyag-stans.ch